

GACHAS DE MAÍZ, MANGO Y SEMILLAS DE AMAPOLA



Receta

Ingredientes

- 1 mango
- 400 ml de leche de soja u otro tipo de leche
- 4 cucharadas de harina de maíz
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de semillas de amapola Trevijano
- 4 cucharadas de azúcar de coco
- 1 cucharadita de vainilla líquida
- 4 g de sal

Preparación

- 1** – Tamizamos las harinas y las añadimos a un cazo junto a 125ml de leche. Con el fuego bajo, mezclamos con unas varillas y vamos agregando, poco a poco, la leche restante, sin dejar de remover.
- 2** – Añadimos el azúcar de coco, la vainilla y la sal. Seguimos mezclando con las varillas mientras cocinamos a fuego medio removiendo sin parar.
- 3** – Apagamos el fuego cuando empieza a hervir.
- 4** – Servimos en dos boles de postre y añadimos las semillas de amapola y el mango cortado en trocitos. ¡Y listo!

 15'



**Semillas
de amapola**

Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	517 kJ 124 kcal
Grasas (g)	5,7
de las cuales Saturadas (g)	0,9
Hidratos de carbono (g)	15
Fibra alimentaria (g)	1,80
Proteínas (g)	2,2
Sal (g)	0,80